



**Подходящ възрастов диапазон за включване на допълнителни храни  
към хранителния режим на кърмачето**

*Appropriate age range for introduction of complementary feeding into an  
infant's diet*

*Панелът по хранене, нови храни и хранителни алергени (NDA) при Европейския орган по безопасност на храните (ЕОБХ) оцени подходящия възрастов диапазон за въвеждане на допълнително хранене при кърмачета. При оценката на този възрастов диапазон са взети предвид здравните резултати, хранителните аспекти, развитието и индивидуалните характеристики на кърмачето. Няма убедителни доказателства, че въвеждането на допълнителни храни при кърмачета под 6 месечна възраст (<1 до <6 месеца) е свързано с неблагоприятни последици или с ползи за здравето (с изключение на кърмачета с риск от недостиг на желязо). По-голямата част от кърмачета се нуждаят от допълнителни храни от около 6-месечна възраст. При кърмачета, изложени на риск от недостиг на желязо, допълнителните храни могат да бъдат източник на желязо и следва да бъдат включени в хранителния режим на кърмачето по-рано. Най-ранните умения за хранене на кърмачето с допълнителни храни, могат да се наблюдават на 3 - 4 – месечна възраст. Не е установена причина, поради която да се отлага въвеждането на потенциално алергенни храни (яйца, зърнени храни, риба и фъстъци) и храни, съдържащи глутен на по-късна възраст. Те могат да бъдат въведени наред с другите допълнителни храни.*

**Въведение**

По искане на Европейската комисия (ЕК), Панелът NDA при ЕОБХ преразгледа научното си становище от 2009 г. за подходящата възраст за въвеждане на допълнително хранене на кърмачета. Това искане възниква в контекста на информацията относно използването на преработени храни на зърнена основа и детски храни. Тази информация е изисквана за целите на създаването на бъдещ делегиран акт на ЕК относно тези храни,

предвидени в Регламент (ЕС) № 609/2013<sup>1</sup> относно храните, предназначени за кърмачета и малки деца. Настоящият регламент ревизира правната рамка, установена в Директива 2009/39/ЕО<sup>2</sup> и специфичните директиви, включително Директива 2006/125/ЕО<sup>3</sup>, която изисква задължително посочване на подходящата възраст, от която могат да се използват преработени храни на зърнена основа и детски храни, като тази възраст не трябва да бъде по-малка от четири месеца.

## Методология

Панелът NDA предварително посочи в протокол стратегията и методологията за събиране и оценка на научни данни за възможни връзки между момента на въвеждане на допълнителни храни (complimentary foods - CFs) и здравните ефекти. Този протокол е пуснат за обществено обсъждане и публикуван заедно с доклад за това, как коментарите, получени по време на общественото обсъждане, са взети предвид в окончателния протокол. Проектът на това научно становище също беше пуснат за обществено обсъждане и се преразгледа според получените коментари, когато е уместно. Получените коментари са разгледани подробно в технически доклад, публикуван заедно с настоящото научно становище.

## Оценка

Панелът NDA счита, че храненето единствено с майчино мляко е най-подходящото хранене на кърмачета до 6-месечна възраст, в случай, че те са здрави, родени на термина си от майки в добро здравословно състояние.

Целта на научното становище на ЕОБХ е да оцени научните доказателства, относно:

1. всички фактори за развитието на кърмачето, свързани с въвеждането на подходящи CFs,
2. всички неблагоприятни последици за здравето, свързани с въвеждането на CFs преди 6-месечна възраст,
3. всички ползи, свързани с въвеждането на CFs преди 6-месечна възраст.

Извън обхвата на настоящото научно становище са:

<sup>1</sup> Регламент (ЕС) № 609/2013 на Европейския парламент и на Съвета от 12 юни 2013 година относно храните, предназначени за кърмачета и малки деца, храните за специални медицински цели и заместителите на целодневния хранителен прием за регулиране на телесното тегло и за отмяна на Директива 92/52/ЕИО на Съвета, директиви 96/8/ЕО, 1999/21/ЕО, 2006/125/ЕО и 2006/141/ЕО на Комисията, Директива 2009/39/ЕО на Европейския парламент и на Съвета и регламенти (ЕО) № 41/2009 и (ЕО) № 953/2009 на Комисията, OJ L 181, 29.6.2013, p. 35–56

<sup>2</sup> Директива 2009/39/ЕО на Европейския парламент и на Съвета от 6 май 2009 година относно храни, предназначени за специфична хранителна употреба, OJ L 124, 20.5.2009, p. 21–29

<sup>3</sup> Директива 2006/125/ЕО на Комисията от 5 декември 2006 година относно преработени храни на зърнена основа и детски храни за кърмачета и малки деца, OJ L 339, 6.12.2006, p. 16–35

- здравни съвети/препоръки, свързани с въвеждане на CFs;
- ефектите от продължителността на храненето единствено с майчино мляко за здравето на кърмачетата;
- ползите от самото кърмене за здравето на кърмачето и майката;
- въздействието върху здравето от въвеждането на CFs след 6-месечна възраст;
- ефектите от количеството, реда на въвеждане, вида, състава и текстурата на CFs;
- ролята на социалните и културни аспекти върху подходящата възраст на въвеждане на CFs;
- рискове, свързани например с химични, микробиологични замърсители и пестициди.

В контекста на научното становище, допълнителното хранене се определя като период, през който кърмачето получава допълнителни храни заедно с кърмата и/или с храните за кърмачета. Допълнителните храни, според научното становище, включват храни, различни от кърма, храни за кърмачета, вода или витамини и могат да бъдат напитки и пюрирани или намачкани храни, давани с лъжичка, както и храни за консумиране с пръсти. Тези храни могат да бъдат приготвени в домашни условия или произведени за търговски цели. Панелът NDA ограничава своята оценка до оценяване на здравните ефекти от въвеждане на допълнителни или специфични храни, преди навършване на 6 - месечна възраст на кърмачето.

Подходящата възраст на въвеждане на CFs се влияе не само от съображения, свързани с нуждите от хранителни вещества, но и от въздействието, което те биха оказали върху здравето и развитието на кърмачетата. Имайки предвид влиянието на различни фактори, Панелът NDA счита, че е по-добре да има подходящ възрастов диапазон вместо точно фиксирана подходяща възраст за въвеждане на допълнителни храни.

Панелът NDA предприе систематично литературно търсене на данни от интервенционни проучвания и проучвания чрез наблюдение за оценка на връзката между момента на въвеждане на CFs и последиците за здравето. Проучванията, които се считат за уместни за тази оценка са тези при кърмачета и деца, които са в добро здравословно състояние в момента на въвеждане на CFs, родени на термина си или преждевременно родени. Изследваните групи са сходни по отношение на храненето с млечна храна (майчина кърма, храни за кърмачета или и двете) и се различават само по времето на въвеждане на CFs. В проучванията, поне при една група, CFs са въведени

преди 6-месечна възраст. Разгледани са и проучвания върху специфична допълнителна храна или група храни по отношение на определени резултати, свързани със здравето (например храни, съдържащи глутен във връзка с риска от целиакия). При систематичния преглед Панелът NDA е оценил 283 проучвания, отчитащи връзката между времето на въвеждане на CFs или специфични храни, за някои резултати свързани с: (1) телесното тегло и растежа, включително индекс на телесна маса (ИТМ), риска от развитие на наднормено тегло и затлъстяване, (2) риска от развитие на атопични заболявания или симптоми на атопични заболявания, като симптоми подобни на астма, екзема, алергичен ринит и симптоматична хранителна алергия, (3) риска от развитие на целиакия и захарен диабет тип 1, (4) кръвното налягане, (5) развитието на инфекции, (6) съня, (7) развитието на кърмачетата и децата, (8) съдържанието на хранителни вещества (напр. желязо) и (9) хранителните предпочитания и поведението на хранене на по-късен житейски етап. Доказателствата са обсъждани поотделно за кърмачета, родени на термина и за тези, които са родени преждевременно.

***Способност за развиване на умения от значение за преминаването от течна храна към разнообразен хранителен режим***

За оценка на развитието и готовността на орално-моторните механизми при кърмачетата да получават CFs, Панелът NDA е направил обстойно проучване на литературата за данни от проучвания и обзорни статии, които предоставят информация за това, как са определени основните ключови моменти, показателни за орално-двигателната готовност на кърмачето за получаване на CFs.

Един от определящите фактори за подходящия възрастов диапазон на въвеждане на CFs е анатомичната, физиологичната и орално-двигателната готовност на кърмачето да приема храни, различни от майчината кърма или храни за кърмачета. Стомашно-чревните и бъбречните функции не са ограничаващи фактори по отношение на времето на въвеждане на CFs, след като кърмачето притежава необходимите невро-моторни умения и е развило очевиден интерес към храни, различни от млякото. Трансформациите, необходими за преминаване от течна към полутвърда и твърда храна, са: (1) анатомичните промени в устната кухина, (2) изчезването или намаляването на придобитите с раждането рефлексии, които координират сученето, преглъщането и дишането и предпазват кърмачето от аспирация и задавяне (екструзионен рефлекс на езика<sup>4</sup>) и (3) развитието на общи двигателни умения (контрол на главата и тялото, за да

<sup>4</sup> Рефлекс, който предпазва кърмачетата от задушаване с чужди предмети и също така ги кара да изтласкват храната от устата си.

се позволи по-добро движение на челюстта) и фини двигателни умения (движения на устните, езика и челюстта).

Най-ранните общи двигателни умения, показващи готовността за хранене с пасирани храни с лъжичка (т.е. държането на главата), може да се наблюдават между 3 и 4-месечна възраст. На тази възраст може да се предположи, че екструзионният рефлекс може също да е намалял при някои кърмачета. Общите двигателни умения, показващи готовността за самостоятелно хранене с пръсти и седене без опора, могат да се наблюдават при някои кърмачета още на 4-месечна възраст, но по-често това се наблюдава при кърмачета на възраст между 5 и 7 месеца.

### ***Хранителна необходимост от въвеждане на CFs***

Повечето кърмачета до около 6-месечна възраст не се нуждаят от CFs, с изключение на някои кърмачета, изложени на риск от желязен дефицит, които могат да се възползват от по-ранно въвеждане на допълнителни храни, които са източник на желязо. От систематичния си преглед, Панелът NDA заключи, че въвеждането на CFs на възраст 4 месеца в сравнение с въвеждането им на 6-месечна възраст намалява риска от изчерпване на желязо на 6-месечна възраст при изключително кърмени деца с риск от желязен дефицит. Кърмачета, които могат да се възползват от ранно въвеждане на CFs, които са източник на желязо, са изключително кърмачета, родени от майки с дефицит на желязо или с ранно клампиране на пъпната връв (<1 минута след раждането), родени недоносени, малки спрямо гестационната си възраст или с бърз темп на растеж.

### ***Неблагоприятни ефекти или ползи за здравето на кърмачетата, свързани с въвеждането на CFs преди 6-месечна възраст***

Няма убедителни доказателства за неблагоприятните последици за здравето от въвеждането на допълнителни храни, при която и да е от възрастите, изследвани в проучванията. В разгледаните проучвания, определението за „ранно въвеждане на допълнителни храни” варира от <1 месец до <6 месеца. В повечето случаи, възрастта от <3 месец до <4 месеца е изследвана като „ранно въвеждане на допълнителни храни”, без да се дава точна информация за най-ранната възраст, на която на кърмачетата от проучването са захранени с CFs.

В резултат на тези проучвания, Панелът NDA заключава (с високо ниво на увереност), че: (1) телесното тегло, дължината на тялото, обиколката на главата и др. телесни показатели не се повлияват от въвеждането на CFs при кърмачета на възраст 3–4 месеца, в сравнение с кърмачетата на 6-месечна възраст; (2) въвеждането на храни, съдържащи глютен на 4-месечна възраст не е оказало влияние върху риска от развитие

на целиакия; и (3) няма доказателства за ефект или връзка между времето на въвеждане на CFs в групи със смесено хранене и нивото на желязо в организма на 10–12 месечна възраст.

Панелът NDA заключава (с умерено ниво на увереност), че няма доказателства за връзка между времето на въвеждане на CFs и телесното тегло (между <2 и <6 месеца спрямо след това), дължината на тялото (между 2 - 3 и <6 месеца спрямо след това), индекса на телесна маса (ИТМ) (между  $\leq 2$  и  $\leq 5$  месеца спрямо след това), телосложение (между <4 спрямо  $\geq 4$  и 6 месеца) и целиакия (за глутен, между  $\leq 3$  и  $\leq 4$  месеца и спрямо след това), наднормено тегло (между  $\leq 2$  и <4 месеца спрямо >2 и >6 месеца), затлъстяване (между <1 и <4 месеца спрямо  $\geq 3$  и  $\geq 6$  месеца), атопични заболявания (на 3 - 4 месеца спрямо 6-месечна възраст).

Панелът NDA счита, че степента на надеждност на доказателствата е ниска до много ниска за редица резултати, свързани с атопични заболявания, както и за стомашно-чревни инфекции и инфекции на долните дихателни пътища, съня и развитието на кърмачето и детето.

Въпреки че няма убедителни доказателства за вреден ефект от въвеждането на CFs, Панелът NDA подчертава, че храните, давани на кърмачета, трябва да бъдат представени в подходяща за възрастта текстура (за да се предотврати риска от аспирация и задушаване), да са питателни (подходящи за възрастта) и да са приготвени в съответствие с добрите хигиенни практики. Освен това, фактът, базиран на наличните доказателства, че CFs може да се въвеждат преди 6-месечна възраст, не означава, че това е необходимо или желателно.

Обобщение на основните констатации на Панела NDA:

- *Специфични алергенни храни*

По отношение въвеждането на алергенни храни (яйца, зърнени храни, риба и фъстъци) в хранителния режим на кърмачето, Панелът NDA заключава, че алергенните храни могат да се въвеждат по същия начин както и другите допълнителни храни, след като кърмачето притежава необходимите невро-моторни умения и е развило очевиден интерес към храни, различни от мляко. Няма доказателства в подкрепа на отлагането на въвеждането на потенциално алергенни храни за по-късна възраст.

- *Алергия към яйца и кокоши яйца*

По отношение на въвеждането на яйца в хранителния режим на кърмачето, наличните данни показват, че въвеждането им около 3-4-месечна възраст не е

хранително неблагоприятно по отношение на риска от развитие на алергия към яйца, но няма достатъчно убедителни доказателства в подкрепа на въвеждането на яйца в хранителния режим на всички кърмачета на възраст около 3–4 месеца. При проведените проучвания не са наблюдавани сериозни нежелани реакции при консумация на варени яйца, докато след консумация на пастьоризирани сурови яйца на прах са наблюдавани анафилактични реакции. Що се отнася до риска от алергия, варени яйца могат да бъдат въведени в хранителния режим на кърмачето, тогава, когато се въвеждат и другите допълнителни храни.

- *Фъстъци и алергия към фъстъци*

Има доказателства, че въвеждането на фъстъци през първата година от живота на детето (на възраст 4 до 10 месеца) намалява риска от развитие на алергия към фъстъци. Доказателствата за подобен ефект обаче са недостатъчни, за да се направи сравнение между двата възрастови диапазона в рамките на първата година ( $\leq$  6-месечна възраст и  $>$  6 месечна възраст), за която са проведени проучванията.

- *Наднормено тегло и затлъстяване*

Няма доказателства, че времето на въвеждане на CFs е свързано с по-висок риск от развитие на наднормено тегло и затлъстяване.

- *Целиакия и захарен диабет тип 1*

По отношение на въвеждането на глутен в хранителния режим на кърмачето, няма данни за благоприятни или неблагоприятни последици за здравето, свързани с риска от развитие на целиакия или захарен диабет тип 1, ако това се случи преди навършване на 6-месечна възраст. Глутенът може да бъде въведен в хранителния режим на кърмачето, когато се въвеждат и другите CFs.

- *Инфекции*

Няма категорични доказателства, че въвеждането на CFs на възраст под 6 месеца е свързано с повишен риск от стомашно-чревни инфекции, инфекции на дихателните пътища или инфекции като цяло, при условие, че хигиенните изисквания за приготвяне на храната са спазени.

- *Свързани със съня аспекти*



Въпреки че статистическите анализи на ефекта от възрастта на въвеждане на CFs върху съня са значителни, Панелът NDA счита, че измереният ефект не е биологично значим.

- *Недоносени кърмачета*

Наличните доказателства (само едно извършено изследване) за недоносени деца са ограничени и няма данни за ефект от въвеждането на CFs на 4-месечна възраст сравнено с въвеждането на 6-месечна възраст върху телесно тегло, дължина на тялото и обиколка на главата.

### **Заклучения на Панела NDA**

Подходящият възрастов диапазон на въвеждане на CFs е оценен, като са взети предвид ефектите върху здравето, хранителните аспекти и развитието на кърмачетата.

Наличните данни не позволяват определянето на точната възраст за въвеждане на CFs при кърмачета, живеещи в Европа, а на възрастов диапазон. Подходящият възрастов диапазон зависи от характеристиките и развитието на индивида (родени на термина или недоносени деца).

Ако храните, които са предназначени за допълнително хранене на кърмачета са с подходящи за възрастта текстура и хранителни качества и се приготвят в съответствие с добрите хигиенни практики, няма убедителни доказателства, че въвеждането на CFs ще е съпроводено от неблагоприятни или благоприятни последици за здравето на кърмачета (с изключение на кърмачета в риск от желязен дефицит) във възрастовия диапазон, обект на проучванията върху ранното въвеждане на CFs (<1 месец до <6 месеца).

По причини, свързани с набавянето на хранителни вещества, по-голямата част от кърмачетата се нуждаят от CFs на възраст от около 6-месеца. За преждевременно родените деца, въвеждането на CFs става спрямо тяхната коригирана възраст. Кърмачета, изложени на риск от желязен дефицит (кърмачета, родени от майки с нисък съдържание на желязо, с ранно клампиране на пъпната връв (<1 мин. след раждането), родени недоносени, в малка гестационна възраст или с висок темп на растеж, може да се възползват от въвеждането на CFs, които са източник на желязо преди навършване на 6-месечна възраст.

Най-ранните умения по отношение развитието на кърмачето, свързани с консумацията на пюре с лъжичка, могат да се наблюдават на възраст между 3 и 4 месеца.



Уменията, необходими за самостоятелно хранене с пръсти, могат да се наблюдават най-често при кърмачета на възраст между 5 и 7 месеца.

Фактът, че от гледна точка на развитието на нервната система, кърмачето може да е готово да премине от течна към по-разнообразно хранене преди 6-месечна възраст, не означава, че има потребност от въвеждане на допълнителни храни.

Няма причина да се отлага въвеждането на потенциално алергенни храни (яйца, зърнени храни, риба и фъстъци) за по-късна възраст от тази за въвеждане на СФ, доколкото не съществува загриженост от риск за поява на atopични заболявания. По отношение на риска от целиакия, глутенът може да бъде въведен заедно с другите допълнителни храни.

**Източник:** *EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens), Castenmiller J, de Henauw S, Hirsch-Ernst K-I, Kearney J, Knutsen HK, Maciuk A, Mangelsdorf I, McArdle HJ, Naska A, Pelaez C, Pentieva K, Siani A, Thies F, Tsabouri S, Vinceti M, Bresson J-L, Fewtrell M, Kersting M, Przyrembel H, Dumas C, Titz A and Turck D, 2019. Scientific Opinion on the appropriate age range for introduction of complementary feeding into an infant's diet. EFSA Journal 2019;17(9):5780, 241 pp. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2019.5780>*

**Изготвил:** д-р Аксиния Антонова – главен експерт в дирекция „Комуникация на риска, обучение и Контактен център“ при ЦОРХВ

**25.10.2019 г.**